

(Z)ŠKOLÁČEK

Téma:

Víme, co jíme?

č. 16

Anketa:

Na čem si
pochutnáváme

Co nám nechutná

Trávit,
ne se otrávit

Zdravé letní osvěžení



Karmín,

Skittles a ty další

Karmínový
červec nopálový

Obsah

Fotografie Viktorie Pezdové	1
Neobyčejné sýkory Sýkora koňadra a sýkora modřinka	2
Mendělejev by se divil aneb Tři v jednom	3
Malý experiment s velkým dosahem	4
Trávit, ne se otrávit	5
Anketa: Na čem si pochutnáváme Co nám nechutná	6 7
Připravte si zdravé letní osvěžení	8
Ledové pokušení pro horké dny Jak na domácí sorbet z bezového květu	9
Je libo plevel? Přejeme dobré chutnání	10
Jedlé, chutné a krásné luční byliny	11
V Evropě si pochutnáte na ledasčem	12
Znáte jídla podle názvů	13
Karmín, Skittles a ty další	14
Karmínový červec opálový	15
Chcete jíst zdravě? Je tady Mini Vega	16-17
Když se řekne bio	18
Lahodný pokrm s krásným názvem Margherita	19
Celiakie je, když ...	20
Holka na vodítku – recenze knihy	21
Co se jí na vesmírné stanici	22
Potrava pro vozidla – jak dál?	23
I rostliny si pochutnávají na mase Když se masožravka stane inspirací	24 25
Pravdivý příběh krajty albína Další pravdivý příběh z Aqua Terra	26 27
Víte, kdo vymyslel e-mail? Víte, co byl MS-DOS?	28
Pryč se stresem z konce roku Správná volba = 2D rubačka Soul Knight Zasmějte se .. se Simčou	29

Silvie Konečná získala 1. místo v krajské chemické soutěži!



V chemické soutěži Korchem, kterou pořádá Přírodovědecká fakulta Ostravské univerzity, letos získala Silva nejvyšší ocenění. Do soutěže se přihlásilo 139 příznivců chemie, kteří od října do dubna ve třech kolech řešili náročné teoretické, početní i praktické úkoly.

Jsme nejlepší v ČR – 1. místo v soutěži Přeměna odpadů na zdroje



Za 1. místo v kategorii Videoprojekty ZŠ a SŠ jsme převzali kromě diplomu od ministra MPO i finanční odměnu ve výši 6000,- Kč od sponzora kategorie, Burzovní nadace Kladno. Jde o obrovský úspěch filmové prvotiny školního ekotýmu.

Johana Kozlová postoupila do celostátního kola Floristické soutěže



Soutěž je tříkolová a organizuje ji Český zahrádkářský svaz. V okresním kole soutěže, které se konalo v dubnu ve Frýdku-Místku, obsadila Johanka 2. místo. Na zemském moravském kole v Prostějově ohodnotila odborná porota její kulatou kytici a vypichovanou misku třetím místem.



Fotografie Viktorie Pezdové

Viki Pezdová z 6. B má opravdu oko na zachycení detailu a atmosféry chvíle. To ocenila i porota soutěže pro mladé autory do 25 let, kterou vyhlásil frýdecký fotoklub Art Collegium.

Viktorie se svou minikolekcí fotografií zvítězila v kategorii autorů do 15 let.

Spolu s Viktorií se soutěže zúčastnily také další dvě žákyně naší školy. Své fotografie zaslala Ema Golcová z 9. A a Kamila Pavlicová z 8. A.

Ema obsadila 2. místo. Kamila se umístila na 3. místě.

O tom, že fotografická tvorba našich žáků je zajímavá, víme již dlouho. Nejde o první ocenění našich mladých fotografů. Ale přece jen je tento úspěch našich fotografek výjimečný. „Vzít“ všechna tři oceněná místa se hned tak každému nepodaří. Naším děvčatům ano.



(Ne)obyčejné sýkory

Ani byste nevěřili, kolik je druhů sýkor. A věděli jste, že žijí v téměř všech koutech světa? Než jsme se rozhodli, že se zapojíme do ornitologického projektu „Sýkory celého světa“, věděli jsme o sýkorách toho málo. Ukázalo se, že známe sýkoru koňadru a něco málo víme o sýkoře modřince. Ale že u nás žije třeba sýkora parukářka, sýkora uhelníček, sýkora lužní a sýkora s legračním názvem babka, to věděl málokdo z nás.

Naše účast v projektu spočívala v tom, že si vybereme z nabídky 64 druhů sýkor několik z nich a co nejuvěrněji je nakreslíme. Volba padla na sedm z nich. Na škole tak vzniklo množství obrázků, ze kterého jsme vybrali ty nejzdařilejší a poslali je organizátorům projektu. Neděláme si naděje na to, že by některý z nich vybrali k vytvoření plakátu o těchto opeřencích.

Pro nás je nejdůležitější to, že jsme se o sýkorách dozvěděli mnoho nového a zajímavého. Až tito drobní ptáci přiletí hodovat na krmítka na našich zahradách, mnozí z nás bezpečně poznají více než jen sýkoru koňadru.



Sýkora rehkovitá



Sýkora uhelníček



Sýkora babka



Sýkora koňadra

Sýkora koňadra a sýkora modřinka

Sýkora koňadra je ze sýkor, které žijí u nás, největší. Je spolu se sýkorou modřinkou zastoupená nejvíce. Od modřinky ji rozeznáme podle toho, že má černou hlavičku. Modřinka ji má



světle modrou. V chování jsou si velmi podobné.

Obě rády přilétají do krmítek na slunečnici. Vezmou do zobáčku semínko a usednou na blízkou větev. Potom ho oťukáváním otevřou, aby mohly vyzobnout výživný vnitřek. Přirozenou stravou jsou však pro ně housenky a chrobáci, slunečnice je jen na přilepšenou.

Sýkory vyvádějí mladé dvakrát do roka. Samy si hnízdo nestavějí, ale rády se nastěhují do budek, které jim lidé připraví, nebo jim stačí dutina ve stromě, do které vede malá dírka.

Do hnízda snesou i deset vajíček, ale všechna mláďata nepřežijí. Tolik potomků rodiče neuživí. Důležité je, aby tráva nevyrostla příliš vysoko, potom se jim hmyz špatně hledá a loví. Pak se může snadno stát, že na cestě najdeme přejeté ptáky, kteří na ní sbírali

potravu.

Podařilo se mi pořídit fotografie sýkory, která ke svým ještě nedospělým dětem snesla další vejčička. Teď na nich sedí a současně se stará o hladové potomky. Ale jak je vidět, ta situace jí vůbec nevádí. Má tak větší jistotu, že někteří její potomci se dožijí dospělosti a také si pořídí vlastní rodinu.



Mendělejev by se divil aneb Tři v jednom

Chemické prvky jako hrdinové

Není nic snadného naučit se názvy a zkratky chemických prvků, které Mendělejev uspořádal do své slavné a pro nás žáky a studenty děsné) periodické soustavy. Taky máte pocit, že ať děláte, co děláte, hlava vám je nebere? A nevezme? Přesto učitel po vás chce, abyste se je všechny naučili, a to ještě ve správném pořadí? Prý je v jejich uspořádání logika, systém. Ale mně to tak dlouho nepřipadalo.

Ale když chcete studovat na střední škole studijní obor s maturitou, asi se s vámi ani v chemii nebudou „malovat“. Budou spoléhat na to, že už víte ze soustavy chemických prvků všechno základní. Tak jsem se pustila do vymyšlení toho, jak se to všechno naučit. A pak přišla nabídka od paní učitelky, abych se zúčastnila soutěže k Mezinárodnímu roku periodické

soustavy prvků, kterou vyhlásil Klub ekologické výchovy. To bylo ono. Přihlásila jsem se do výtvarné sekce a spojila tak užitečné s příjemným, protože ráda kreslím.

A přišel nápad. V literatuře jsme se učili o personifikaci a o úloze symbolů v našich životech. Co kdybych si zkusila jednotlivé prvky představit jako osoby a dala jim vlastnosti těch chemických prvků? To byl začátek mé práce na splnění zadání soutěže.

O každém prvku, který jsem do „své“ tabulky chtěla zahrnout, jsem musela zjistit co nejvíce informací, abych jim mohla dát lidskou podobu s typickou charakteristikou. A tak vápník získal podobu kostlivce, protože je základním stavebním kamenem kostí, chlór má na obličeji protiplýnovou masku, protože jeho vdechnutí způsobí smrt, arzenem hubíme myši, fosfor je vysoce hořlavý a héliem

Periodická soustava prvků

plníme balónky ... Pak se mi do toho všeho ještě přিপletla čeština. Uvědomila jsem si, že názvy prvků jsou nejenom v mužském rodě, ale i v ženském a středním. A tak se ze síry stala krásná blondýnka, měď se pyšní temně zrzavými vlasy, a protože se, když to zjednoduším, pokrývá tzv. měděnkou, má zelené šaty ...

Takové učení bylo zábavné, vše podstatné jsem si snadno zapamatovala (a doufám, že mi v hlavě zůstane natrvalo) a ještě jsem skvěle uspěla v celostátní soutěži. Zkrátka „tři v jednom“.



Malý experiment s velkým dosahem

Už jste někdy slyšeli, že s rostlinami máte mluvit, aby dobře rostly?

No, tak trochu jsme to považovali za nesmysl. Rostliny nás přece neslyší, tak jak by naše mluvení mohlo ovlivnit jejich růst? Rozhodující je, jestli o ně pečujeme tak, že jim připravíme dobrý substrát, vybereme jim vhodné stanoviště a pak je pravidelně zaléváme. To vám řekne každý pěstitel. Ale mluvit s rostlinou? To snad ne. To už je přes čáru!

Na každém šprochu je pravdy trochu

Když paní učitelka Luzarová přišla s tím, že bychom přece jen mohli zkusit ověřit, jestli na tom něco není, řekli jsme si, že za malý experiment nic nedáme. Místa na parapetech v učebně přírodopisu je přece dost. Je jaro, tedy to správné roční období pro to, abychom s pěstováním začali. A tak jsme se do toho pustili.

Zaseli jsme do kořenáčků semínka aksamitníků, do každého stejný počet. Samozřejmě jsme jim připravili tentýž substrát. Pak jsme kořenáčky umístili na okenní parapet v učebně přírodopisu.



Ke každému kořenáči jsme umístili ceduli s instrukcí, jak se k rostlině chovat. To proto, aby se nikdo nemohl splést, protože to by mohlo ohrozit výsledek experimentu.

Foto: Mgr. Magda Luzarová

Zpočátku nám připadalo divné chovat se k rostlinám (nebo ze začátku, než semena vzklíčila, spíš ke kořenáčům), jako k lidem, ale přesto jsme se snažili instrukce dodržet. A tak jsme na jeden kořenáč křičeli.

To bylo takové pravidlo: přijď do učebny a jdi si zakřičet k oknu. Uvolni stres, vybij si vztek. Ukázalo se, že to některým lidem i pomáhá.

Ti, kteří měli smířlivou náladu nebo radost z něčeho, chodili vlídným slovem povzbuzovat k růstu semena ve druhém kořenáči. Chválili je a byli na ně milí. A ta dobrá nálada pak těm lidem zůstala aspoň na tu hodinu přírodopisu.

Samozřejmě jsme sledovali, co se bude dít. Nejdříve jsme si mysleli, že z toho nic nebude, že si rostliny stejně porostou po svém. A pak vzklíčila první semena. Hádejte, která to byla. Můžete hádat, kolikrát chcete. I my jsme se dohadovali, a nakonec jsme byli ohromně překvapení.

V kořenáči, na který jsme křičeli, se dlouho nic nedělo. Zato chválený kořenáč začal kypět životem. Semínka vzklíčila a rostlinky se draly nahoru, den za dnem výš. Nakonec se k životu probudila i semena v „zakřiknutém“ kořenáči, ale byla taková neduživá. Rostlinky v něm byly pokroucené a snadno zasychaly.



Ekotým a RED



Trávit, ne se otrávit

Játra

Co játra poškozuje?

Je to například virus **hepatitidy C-žloutenky** - při vpichování drog injekcemi, ale také při tetování. Nadměrné pití alkoholu, které může způsobit **cirhózu** jater. Stejně tak mohou játra poškodit různé konzervanty, barviva, dochucovadla v potravinách a v jídlech z fast foodů, tedy tzv. éčka.

Žlučník

Žlučníku škodí

strava s vysokým obsahem tuků a cukrů a s malým podílem vlákniny: tučná masa a uzeniny, majonéza, tatarka, hořčice, chilli, česnek, koláče a celozrnné pečivo, hranolky a jiné smažené přílohy, sušenky, oplatky, čokoláda a alkohol.

Tlusté střevo

Co tlustému střevu škodí?

Nezbytné střevní mikroorganismy jsou ničeny chemicky upravovanými potravinami, to je těmi, které obsahují konzervanty, barviva apod. Tlustému střevu také škodí změny ve stravování, např. střídání diet.

Přijímáme potravu, abychom mohli trávit. Trávíme, abychom získali živiny a buňky našeho těla mohly růst a obnovovat se.

Přijímáme potravu, abychom vytvořili energii pro naši aktivitu.

Žaludek

Co žaludku škodí,

je hlavně přejídání a přeplněný žaludek. Škodí mu překyselující potraviny, jako jsou cukrovinky, alkohol, smažená a tučná jídla.

Slinivka

Co slinivce škodí?

Jsou to tučná a přepálená jídla a alkohol.

Tenké střevo

Co tenkému střevu škodí?

Hlavně jsou to malé přestávky mezi jídly a jídlo málo rozkousané. Moc masa pak v organismu zahnívá, tuky a cukry ho okyselují a pak vznikají plísňe a kvasinky.



Anketa: Na čem si pochutnáváme

Mezi 118 žáky 2. stupně naší školy, kteří odpověděli na naši anketní otázku, jaké jídlo mají nejraději, byla ta, která uvádíme níže. Seřadili jsme je do pořadí od nejoblíbenějšího.

Necháváme bez komentáře.



1. Pizza



2. Špagety, nejlépe s boloňskou omáčkou



3. Těstoviny, nejlépe salát s kuřecím masem



4. Svíčková s knedlíkem



5. Řízek – vepřový, kuřecí



6. Smažený sýr, samozřejmě s hranolky



7. Hamburger



8. Kebab



9. Lasagne



10. Tortilla, samozřejmě plněná



11. Hranolky



12. Palačinky



13. Lívance



14. Buchtičky s krémem

Zdroj foto: <https://pxhere.com/cs/photo//wikipedia.cz/>

Silvie Konečná, 9. A a RED

Anketa - Co nám nechutná

Také jsme se od spolužáků dozvěděli, co jim nechutná. Na anketní otázku o jídle, které nejí, protože jim nechutná, odpovědělo také 118 žáků 2. stupně naší školy.

Jídla jsme seřadili do žebříčku od nejméně oblíbeného. **Opět necháváme bez komentáře.**



1. Houby v jakékoli úpravě vedou žebříček.



2. Ryba v jakékoli úpravě



Někteří jedinci berou na milost jen lososa, toho na talíři snesou.



3. Maso



4. Játra, jedno jaká



5. Fazole ...



... i fazolky ...



... jakékoli luštěniny



6. Rajčata



7. Květák



8. Brokolice



9. Špenát



10. Kopr, koprová omáčka

Zdroj foto <https://pxhere.com/cs/photo/>
<https://cs.wikipedia.org/wiki/>

Silvie Konečná, 9. A a RED

Připravte si zdravé letní osvěžení

Letošní pozdní jaro přineslo letní teploty, které přiměly děti ze školní družiny přemýšlet nad tím, jak si odpolední pobyt ve vyhřátých místnostech školy zpříjemnit.

Hned první nápady směřovaly k tomu, jak se zchladit něčím studeným. Bazén, do kterého by děti mohly skočit, ve škole ani u ní nemáme, zmrzlinař k nám také nepřijede, tak děti přivítaly, když jim paní vychovatelka navrhla zařadit do pitného režimu ovocné a zeleninové nápoje.



Paní vychovatelka děti zasvětila do tajemství přípravy hned několika nápojů. K jejich překvapení byly opravdu osvěžující a měly skvělou chuť. Takže se po nich jen zaprášilo (nebo spíš odpilo?!) Kluci i děvčata se svými brčky netrpělivě čekali, až ochutnají ty dobroty.



Tři konvice byly v mižku prázdné. A je až k neuvěření, že i okurková limonáda (kdo má rád okurku, že?) šla na dračku.



RECEPTY RECEPTY REC

Okurková limonáda

okurka + limetková šťáva
třtinový cukr
soda + led



Neskutečně osvěžující.

Na co se děti těšily nejvíce, bylo smoothie. A samozřejmě nezklamalo.



RECEPTY RECEPTY REC

Smoothie

banán + jahody + ostružiny +
hroznové víno + červená řepa
voda



Co říkáte, nechcete si také v horkých letních dnech připravit osvěžující nápoje, které jsou navíc zdravé? Zkuste se přidat k dětem ze školní družiny a nechejte se jimi inspirovat.

RECEPTY RECEPTY REC

Americká limonáda

ovoce různého druhu (dle obrázku)
sirup
voda



Jednoduché. Zaručený úspěch.

Ledové pokušení pro horké dny



Také si rádi dáte v horkých letních dnech chladivou zmrzku? Kdo by takovému ledovému pokušení odolal? Někdo má rád vanilkovou, jiný čokoládovou, mnozí si raději dávají ovocnou či míchanou. Chutí a příchutí je velké množství, tak velké, že máme k mlsání pořád z čeho vybírat.

Zmrzlináři se předbíhají v originalitě nabídky a vymýšlejí čím dál zajímavější chutě a lákají nás i na netradiční vzhled pochoutky.

Takže si můžete dát nejen žluťoučkou vanilkovou a růžovou jahodovou, ale taky „šmoulí“ modrou nebo černou jako uhlí.

Barev a chutí je tolik, až to vede k zamyšlení, kam na ně ti zmrzlináři chodí. Jestliže je zmrzlina černá jako uhlí, z čeho ji vyrábí? Zjistili jsme, že u různých zmrzlinářů chutná různě. Čím to je? Odpověď je jasná, dělají ji z různých ingrediencí. Ale o jaké ingredience jde?

Zjistili jsme, že někteří ji připravují z popela kokosových skořápek. Prý je ten popel dokonce zdraví prospěšný. No, to si posuďte sami.

Marie Stryjová, 6. C a RED

Jak na domácí sorbet z bezového květu

Že nevíte, co to je sorbet? Je to vlastně takový lehounký ledový dezert, zmrzlina připravená z opravdového ovoce či bylinek. Neobsahuje smetanu ani jinou přísadu obsahující tuky, stejně jako není přibarvována „chemií“, jako se to stává u „běžné“ zmrzliny.

Když si navíc takovou zmrzku připravíte sami, máte stoprocentní jistotu, že je bez umělých barviv a jen z přírodních surovin.



Ingredience:

0,5 l bezové šťávy
150 ml vody
2 bílky
Led
sůl



Do hrnce nalijte půl litru bezové šťávy. Pro zvýraznění vůně a chuti můžete ještě na chvíli vložit čerstvé květy bezu. Přidejte 150 ml vody a zamíchejte. Nechejte chvíli odležet.

Ze dvou bílků ušlehejte sníh. Připravte si dvě mísy – jednu větší a jednu menší. Do větší mísy nasypejte led a zasypejte jej solí. Led se sice trochu rozpustí, ale bude lépe chladit. Do menší mísy vložte sníh, připravenou šťávu a opatrně metlou míchejte, až směs ztuhne, nebo chcete-li, zmrzne.

Sorbet můžete podávat okamžitě po dokončení, ale také jej můžete dát zmrazit. Mražený jej pak můžete znovu vyklopit do misky, rozdrtit, vložit do mixéru a mixovat dohladka. Když poté necháte sorbet přes noc v mrazničce, ráno si pochutnáte na skvělé bezové zmrzlině.

Je libo plevel? Přejeme dobré chutnání

Jednadvacáté století poznává, že to, co jsme označovali jako plevel a škůdce, se může změnit v naši potravu.

Tracie McMillenová

(in: Jídelní lístek budoucnosti, National Geographic, listopad 2018)

Pohlazení po duši

Stačí, když si vyjdete za dědinu nebo vyjedete za město a dáte se loukou rovnou za nosem. Tolik krásy jako tady hned tak někde nevidíte. Už jen pro ten pohled na vlnící se trávy stojí za to se sem vydat. Uklidňují, hladí duši.

Pestrost a rozmanitost

Louky však poskytují také poznání a poučení. Že ne? Jen se rozhlédněte. Zjistíte, jak rozmanité množství bylin na nich roste. Kolik jen druhů tady najdete! Takovou pestrost na zahradě nemáte. A navíc, každá louka je neopakovatelným místem.

Není louka jako louka

Jaké druhy rostlin na loukách rostou, ovlivňuje například to, jestli jsou silně zamokřené, nebo jsou naopak suché, jestli jsou rovinné nebo svahové, údolní nebo náhorní atp. Ale o druhové rozmanitosti rozhoduje třeba i to, jestli je louka kosaná, či ne.

Luční byliny jsou plané

O lučních bylinách říkáme, že to jsou plané rostliny. Rozhodně to ale neznamená, že jsou bez chuti, jak by si to někdo mohl vyložit. Myslíme tím, že si rostou a rozmnožují se bez toho, že by se o to postaral člověk. Nikdo pro ně nemusí zorat půdu, nikdo je nemusí vysévat a sázet, také je nikdo nemusí sklízet. Rostou si samy pro sebe. Ale přesto jsou tady i pro člověka.

Nejsou šlechtěné, proto jsou plevelem

Když na zahradě uvidíme pampelišku, popenec, jitrocel, sedmikrásku nebo třeba kopřivu, chytáme se za hlavu, že už tady zase máme ten plevel. A ten musí ze zahrady pryč! Plané rostliny do záhonů mezi ty šlechtěné přece nepatří. A do anglického trávníku, pečlivě jednodruhově udržovaného, už vůbec ne.

A je to?!

Ze záhonů plevel pečlivě vytrháváme a vyhazujeme ho do kompostu. Zato trávník často jednoduše polijeme nebo posypeme nějakým herbicidem. A pěkně si ho zamoříme. Z něho už bylinky nenasbíráme.

Plevel jako jídlo?

Proč ne?

Ten ze zahrady ošetřované pesticidy, tedy přípravky, o kterých říkáme, že ochraňují rostliny, jíst nedoporučujeme.

Zato louka, která takto ošetřovaná není, poskytuje dost potravy nejen pro hmyz a zvěř, ale může zpestřit i náš jídelníček.

Mnoho druhů lučních bylin je jedlých a dokonce chutných. Některé se hodí do salátů, jiné pro svou výraznou chuť mohou posloužit jako ochucovadla, z dalších zase uvaříme špenát, mnohé z nich můžeme přidat do polévek, nádivek, omáček a pomazánek.

Věřte, pochutnáte si.

Plané byliny v kuchyni

Salátová zelenina:

sedmikráska chudobka, smetánka lékařská-pampeliška, medvědí česnek

Kořenová zelenina: lopuch, křen

Špenátové rostliny: kopřiva dvoudomá, bršlice kozí noha, lebeda

Aromatické byliny:

mateřídouška

Jedlé, chutné a krásné luční byliny

Česnek medvědí



Mladé listy sbíráme před květem zjara

Česnekové pesto: Zhruba 0,5 kg čerstvých listů, olivový olej, sůl, provensálské byliny, kešu oříšky. Listy omyjeme, pokrájíme a pomocí ručního mixéru rozemeleme na pastu, přidáme koření a sůl podle chuti, napěchujeme nahusto do sklenic a zalijeme olivovým olejem. Pak můžeme přidávat do omáček, na těstoviny, pizzu nebo jako přílohu k masu.



Jitrocel kopinatý

Listy je možné sbírat po celé vegetační období, květenství v plném květu.

Bochánky: 4 lžíce smetany nebo mléka, strouhanka. Utržeme vajíčka s tukem, přidáme tvaroh, listy jitrocele, mléko a strouhanku. Pak smažíme malé bochánky na másle. Podáváme s marmeládou nebo na slano s tvarohem a česnekem.

Pečené jitrocelové klásky: olej, sůl, klásky. Květenství zprudka osmažíme na oleji a podáváme se solí. Výborné jako příloha k rýži nebo bramborám.



Jetel luční

Listy můžeme sbírat po celé vegetační období, květy od května do října.

Nektarový nápoj: 250 g čerstvých květů vaříme asi 15 minut v 1 litru vody. Necháme vystydnout a dosladíme trochou medu.

Popenec břečťanovitý

Může se sbírat po celé vegetační období, ale nejchutnější je brzy zjara – v dubnu a v květnu.



Bramborová polévka s planými rostlinami: 300 g brambor, 1 mrkev, 1 cibule, 1 šálek nadrobno nakrájeného listí a natí planých rostlin (popenec ale i kopřiva, kozlíček, bršlice, šťavel), 1 l vody nebo vývaru, 50 g oleje, 2 lžíce mouky, 100 ml kysané smetany, sůl, majoránka. Osmažíme cibuli, na ní lehce osmahneme listy popence, lehce podusíme a zaprášíme moukou, přidáme syrové na menší kousky nakrájené brambory a mrkev. Lehce podusíme, poté zalijeme vodou a povaříme, až brambory a mrkev změknu. Osolíme a po odstavení přidáme kysanou smetanu nebo jogurt, můžeme okyselit šťavelem.



V Evropě si pochutnáte na ledasčem

Téma, které jsme zvolili pro toto číslo našeho časopisu, mě lákalo k tomu, abych zjistila, na čem si lidé jinde ve světě pochutnávají. Ve všech zemích určitě mají nějaké tradiční pokrmy, které rádi jí i v dnešní době, kdy si často dáváme jídla z fast foodů. Zjistila jsem, že za zvláštními jídly, která by stálo za to okusit, není třeba jezdit na druhý konec světa. Stačí se podívat po Evropě. Některá národní jídla dobře známe, třeba italskou pizzu nebo špagety, ale co takhle **šaltibarščij, tarator, baklavu nebo moules-frites**. Pojdte si se mnou dát takové malé evropské menu.

Polévka je základ

Nejdříve bychom si mohli pochutnat na polévce. Polévka je základ, to říkaly už naše babičky. A asi to platí nejen u nás, ale v celé Evropě. Přece jen jsou tady nějaké rozdíly.

Naše představa o polévce je, že se musí podávat a jíst teplá. Totéž ale neplatí například ve Španělsku, Bulharsku a také v Litvě. Tam se jí i studená polévka. Donce jsou tyto polévky hodně oblíbené a jsou součástí tradičních národních jídel.

Litovci si dávají polévku, která svou růžovou či fialkovou barvou láká k ochutnání. Prý to za ochutnání stojí. Připravují ji z červené řepy a kefiru a někde k ní dávají vařené vajíčko a brambor. Vypadá takto:



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:CS%A0altibar%C5%A1C4%8Dial_Lithuanian_Cold_Beet_Sou.jpg

Litovci jí říkají **šaltibarščij**. Takže až

pojedete do Litvy, víte, co si máte dát.

Bulhaři a Španělé také mají rádi studenou polévku. Ani se jim není co divit, v létě u nich bývají velká vedra, a tak studená polévka je určitě osvěžující.

Bulharská polévka má také takový zvláštní název. Pojmenovali ji **tarator**. To je ona:



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bulgarian_dish_01.jpg

Jak vidíte, na rozdíl od té litevské je bulharská polévka tarator bílá. Připravuje se totiž z jogurtu, do kterého se vmíchá nakrájený kopr. To se nalije do nádoby vymazané česnekem, do které se dá nastrohaná okurka. Když se to všechno promíchá a nechá se v lednici vychladit, vznikne prý velmi lahodný a osvěžující pokrm. Takže teď už nezbyvá, než si zajet do Bulharska dát si tarator.

Hlavní chod má zasytit



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bigos_in_bread.jpg

S tím, že toto jídlo vás zasytí, budete určitě souhlasit. Možná ho i znáte, protože jde o oblíbený pokrm našich blízkých sousedů. Jde o polské národní jídlo **bigos**, o kterém se říká, že jde o polévku. No nevím, ale mně jako polévka nepřipadá.

Na první pohled to vypadá, že do něj dali všechno, co jim v kuchyni přišlo pod ruku. Pravda je, že ne všude se

dělá stejně. Zjistila jsem, že mívá někdy takovou nevýraznou barvu a jindy má barvu červenou. To záleží na tom, jestli do něho přidali červenou papriku, nebo ne. Ale co platí vždycky, základem je čerstvé i kysané zelí, hovězí a vepřové maso, uzený bůček a houby. Pak se přidává různé koření. No, a když tuto „polévku“ sníte, nemusíte už jít na další chod. Máte dost.

Možná si radši dáte belgické (nebo francouzské?) **ústřice s hranolky**. Tomuto pokrmu se v Belgii říká **moules-frites**.



https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4d/Moules_frites.jpg

Ta kombinace ústřic s hranolky je sice trochu zvláštní, ale určitě jde o jídlo mnohem lehčí, než je bigos. Nemusíte se bát, ty ústřice jsou tepelně zpracované.

Konec je samozřejmě sladký

Jestli vám v žaludku zbylo ještě trochu místa, možná byste mohli okusit řecký (nebo kyperský?) dezert z listového těsta, vlašských ořechů a spousty sirupu z medu a cukru - **baklavu**. Je prý sice velmi, ale opravdu velmi sladký, stojí prý však za to.



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Baklava\(RobertK\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Baklava(RobertK).jpg)

Tak co, rozjedete se po Evropě, abyste mohli okusit tyto dobroty?

Simona Konečná, 5. třída, RED

Znáte jídla podle názvů?

Taky se vám stává, že jdete do obchodu a prodavačka vám nerozumí a nechápe, co si vlastně chcete koupit? Taky někdy na návštěvě restaurace s rodiči marně luštíte jídelní lístek a netušíte, co vám vlastně nabízejí? Asi je to tím, že se u nás objevují nové pochoutky z jiných zemí a my si nevíme rady s tím, jak cizí názvy vyslovit nebo co si pod nimi vlastně představit. Nabízíme vám tedy malý slovníček, který se třeba někdy bude hodit 😊

Bruschetta

Toto původně italské jídlo se jí ke snídani nebo se podává jako příloha. Bruscheta je zapečený nebo opečený chléb, na kterém jsou rajčata, bazalka, sůl, pepř, olivový olej a česnek. Italové připravují bruschettu většinou na grilu, Češi v troubě.

Výslovnost: brusketeta.

Capri-Sun

Určitě všichni znáte toto ovocné pití, prodávané většinou v polštářcích se slámkou.

Výslovnost: kapri san.

Carpaccio

Italský pokrm carpaccio bychom mohli nejspíše přirovnat k našemu tatarskému bifteku – také se jí zasyrova. Carpaccio je vlastně všechno, co je nakrájeno na tenké plátky a podáváno syrové – navíc se studenou omáčkou. Původně se podávalo z hovězího masa, později i z lososa, dnes existují i vegetariánské varianty.

Výslovnost: karpáčo.

Cheesecake

Je to oblíbený desert, který tvoří dvě vrstvy: krusta z rozdrobených sušenek a sýrová (tvarohová) vrstva. Čistý původní cheesecake můžeme doplnit ještě vrstvou čokolády nebo ovoce. **Výslovnost: čízkejk.**

Croissant

Asi každý z nás už dnes zná toto sladké nebo slané pečivo, připomínající rohlík – loupák. Jde o nadýchané kynuté těsto, prokládané máslem a formované do podoby krátkého rohlíku.

I když v obchodě můžeme slyšet spoustu veselých variant výslovnosti, např. krosant, kroisant, krosánt – všechny jsou špatně!

Správná výslovnost: kroasán.



Gnocchi

Dnes už jsou gnocchi u nás běžnou oblíbenou přílohou. Jsou to vlastně noky (knedlíčky, šišky), jejichž těsto se skládá z pšeničné či kukuřičné mouky, brambor, vajec a dalších přísad.

Češi mají s jejich výslovností velký problém, říkají jim gnoči nebo noky.

Správná výslovnost: ňoki.

GUASACACA

Guasacaca je tradiční avokádová salsa, o které se říká, že je venezuelskou obdobou mexického guacamole (avokádový pokrm Aztéků).

Výslovnost česky: guasakaka, anglicky: guasačaka.

Ratatouille

Toto francouzské jídlo u nás vešlo ve známost hlavně díky slavnému animovanému filmu. Ratatouille je zeleninový pokrm, podávaný většinou s chlebem. Filmový kuchař ho představil jako původně jídlo chudých (což je pravda), které si nakonec zamilovali všichni. Jeho základem jsou rajčata, česnek, cibule, cukety, lilek, papriky, okurky a koření.

Výslovnost: ratatuj.

Salsa

Je to název omáček ve španělštině a italštině. Speciálně mexická salsa, která se u nás objevuje, je vyrobená ze zeleniny a může mít různé varianty, od jemné až po pikantní.

Výslovnost: salsa

Espresso

A na závěr hodování určitě patří káva.

Název espresso (přesněji Caffè espresso) v překladu znamená „kafe na vyžádání“. Češi pro ně mají různá zkomolená pojmenování – od presa až po expreso. To je ale špatně, správná výslovnost je: espresso.

Můžeme se setkat s různými variantami této kávy:

Cappucino /kapučino/ – skládá se ze stejných poměrů kávy, mléka a pěny, může se dochucovat.

Latte macchiato /late makjáto/ – ke kávě se přidává mléko a mléčná pěna.

Espresso macchiato /espresso makjáto/ – ke kávě (jen do třetiny šálku!) se přidává trochu teplého mléka.

Karmín, Skittles a ty další

Co je karmín?

Karmín je potravinářské a kosmetické barvivo.

Dobrá zpráva je, že nejde o chemický, tedy uměle vytvořený produkt, ale jde o přírodní produkt.

Pro někoho hmm ... běžná, pro jiného špatná zpráva:

Jde o přírodní biologický produkt, to znamená, že se získává z živočichů.

Získává se z vysušených těl brouka červce nopálového.

Špatných zpráv je hned několik.

U citlivějších osob může způsobovat alergické reakce.

Dokonce prý může jeho požívání dětmi způsobovat hyperaktivitu.

Znáte tu reklamu „Nadoj duhu, ochutnej duhu!“?

Ano, jde o reklamu na **Skittles**. Tak právě tyto bonbóny, lépe řečeno ty karmínově červené, obsahují potravinové barvivo E120, tedy karmín (najdete i názvy kyselina karmínová nebo košenila).



[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:\(Red\)_Skittles.JPG](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:(Red)_Skittles.JPG)

Ve Skittles najdete bonbóny různých barev. Všechny tedy obsahují barviva. Jestliže se podíváte na <https://www.ferpotravina.cz/seznam-ecek/>, zjistíte, že vedle E120 jsou barvené dalšími ečky, jako jsou E132, které dříve bylo z rostliny indigovníku, ale dnes je syntetické, E133 je také syntetické a způsobuje alergie a hyperaktivitu u dětí, a další.

Toto je karmínová barva.

Co se karmínem barví?

Karmínem se barví nebo přibarvuje mnoho potravin.

Najdeme ho v cukrovinkách, v mléčných výrobcích, v salámech a dalších uzeninách, v nápojích, žvýkačkách, džemech, v modelovací marcipánové hmotě ...



<https://pixabay.com/cs/photos/beach-n%C3%A1poj-karibsk%C3%A1-oblast-koktej-8453>

Také se používá v kosmetice. Najdete ho hlavně ve rtěnkách, očních stínech, šamponech.



<https://pxhere.com/cs/photo/565744>

Karmín se využívá i v textilním průmyslu k barvení látek.

Proč se potraviny barví?

Odpověď je velmi jednoduchá.

Potraviny sytých barev vypadají lépe a barevný výrobek snadněji upoutá pozornost.

Oči ochutnávají dřív než jazyk

Hlavně nám dětem se líbí vše barevné a pestré. Čím barevnější a pestřejší, tím lépe. Řekněte sami, po jaké cukrovince sáhnete dřív, po té zářivě barevné, nebo po té s nevýraznou barvou?

Barva prodává

Vzhled je to první, co u výrobku vnímáme a co nás láká k tomu, abychom si ho koupili a pochoutku okusili. A když lákavý obal rozbalíte a uvnitř najdete pestře barevnou směs bonbónů, no ... to se sliny začínou sbíhat o to víc.

Karmínové barvivo neboli košenila se získává ze sušených těl sameček brouka červce nopálového.



<https://pxhere.com/cs/photo/563756>

Karmín může způsobovat hyperaktivitu dětí.

Karmínový červec nopálový



Foto © Frank Vincentz z webu commons.wikimedia.org

Už jste někdy viděli tyto broučky? Že ne? Tak tito tvorečkové jsou červci nopáloví a používají se k výrobě barviva, které známe jako karmín.

Červci pocházejí z jihoamerického kontinentu. Jejich původním domovem je Peru. Dnes je najdete všude tam, kde rostou opuncie. Na tomto druhu kaktusů červec nopálový žije. Je to vlastně rostlinný parazit, který se živí tím, že vysívá jejich mízu.



<https://pixabay.com/cs/photos/kaktus-sn%C4%9B%C5%BEnice-%C5%BElut%C3%A9kv%C4%9Bty-ostny-1457018/>

Jak se barvivo získává?

Karmín se získává z těl samic červce nopálového. Nejvíce barviva mají oplodněné samičky, proto se využívají hlavně ony. Jak?

Nejdříve se musí usmrtit.

To se dělá tak, že se jejich těla ponoří do horké vody nebo páry. Také se dávají sušit, zpravidla do pece, ale také na slunci. Pak se rozemelou a vaří v roztoku amoniaku.

1 kg prášku = 175 000 samic

K tomu, aby se na výrobu karmínu mohli chovat červci nopáloví, musí být celé lány opuncí, na kterých tento hmyz žije. Aby se získal 1 kilogram karmínového prášku, musí být usušeno a semleto 175 000 samic červce.

Trocha historie nikoho nezabije

Červce nopálového využívali k získání karmínového barviva už Aztékové.

Španělé dovezli do Evropy opuncie i s kolonií červců v roce 1535 a město Cádiz pak dostalo povolení vyrábět barvivo.

V polovině 19. století se chov červce nopálového dostal na Kanárské ostrovy, odkud už roku 1870 vyvezli 3 000 tun karmínového barviva. Kolik asi samic červců muselo být usušeno a rozemleto?



<https://sciencenetnews.com/img/koshenil.jpg>

Chcete jíst zdravě? Je tady Mini Vega

Když se jedná o zdravou výživu, nesmíme zapomenout na to, že v našem miniregionu máme prodejnu Mini Vega, ve které si můžeme nakoupit spoustu potravin, které určitě našemu zdraví neuškodí, ale prospějí.

Tuto prodejničku jsme už v našem časopise představili, nyní přinášíme rozhovor s její majitelkou paní Zagorovou. Tentokrát nás zajímalo, jaký sortiment potravin v Mini Vega najdeme, a co z něj je určeno také dětem.

Paní Zagorové děkujeme za to, že nám odpověděla na všechny naše všetečné otázky.

Rozhovor

Jaké potraviny nejčastěji lidé u vás nakupují?

Záleží, s jakým cílem ke mně lidé přicházejí. Podle toho se odvíjí skladba toho, co si kupují. Pokud plánují vařit, kupují suroviny na vaření, jako je třeba červená čočka nebo celozrnné mouky. Ale je pravda, že asi nejčastěji přicházejí mlsat.

Máte výrobky pro lidi, kteří mají upravenou stravu? Například pro bezlepkovou dietu, lidi, kteří nemohou mléčné výrobky, pro diabetiky?

Ano, nabízím širokou paletu jak bezlepkového, bezmléčného i dia zboží. Nabízíme zboží vhodné pro alergiky, lidi s různými stravovacími styly (vegan, paleo, low-carb, makrobiotika, ...) i pro lidi s různými omezeními (bez vajec, bez lepku, ...)

Jsou dodavatelé zboží pro upravenou stravu z našeho regionu?

Cíleně se snažím vybírat dodavatele lokální, regionální, co nejbližší na všechno zboží, nejen na upravenou stravu.

Spolupracujeme s dodavateli a výrobci z regionu.

Máte dodavatele z farem?

Ano, spolupracuji se zahradníkem Ondrou Vavříčkem z Vělopolí, zahradnictvím Pavlas z Pražma a v sezóně nabízíme zeleninové bedýnky od Bedýnky Třinec.

Co nejčastěji kupují děti?

Děti nejčastěji kupují slazené pamlsky - nugáty a zmrzlinu. To zrovna nejsou perly zdravé výživy. Jako pamlsek bych s radostí doporučila sušené nešišované ovoce. Oblíbené jsou

jahody a maliny sušené mrazem, nešišované rozinky.



Pokud by to měl být výrobek, ne prvopotravina, pak co nejméně zpracovaná a upravená. Například tyčinky Živan Vyrobené ve Frýdku-Místku, bez zbytečných konzervantů a umělých barviv, stačí rozbalit a sníst. 😊



Které dobroty z vaší nabídky byste dětem s radostí doporučila k mlsání, a proč?

Proč bych to doporučila k mlsání? Obecně bych doporučila nemlsat nebo mlsání omezit, i když vím, že tohle chce slyšet jen málokdo. Hlavně bych si přála, aby se nejen děti naučily nemlsat místo pořádného jídla. Dnes je zvykem pořád něco pozobávat a vlastně nic pořádného nejíst. Lidé neustále jen zahánějí chuť a pocit hladu nejrůznějšími tyčinkami, brambůrkami, chipsy, sladkostmi. Proto když už, tak výše zmíněné ovoce, protože čisté ovoce dětem neublíží, naopak prospěje, a protože cukru a sladidel mají dnes děti v jídelníčku až až.

Dnes je zvykem pořád něco pozobávat a vlastně nic pořádného nejíst.

Prodáváte také stravu pro miminka a batolata?

Ano, prodáváme i věci vhodné pro miminka a batolata, ale ty úplně nejmenší od nás nic nepotřebují,

pokud je maminka kojí. Tam je to spíše otázka na kvalitu stravy maminek. Těm můžeme nabídnout ledasco. Pro už větší batolata nabízíme různé ovocné šťávy, pyré, příkrmy, kaše a krupice, popř. vločky. Ono je to stejně o tom, co jim maminka doma rozvaří (rýži, zeleninu, obilí na kašičku).

Je dobré se v tak útlém věku vyhýbat instantním věcem.



Je Be-be dobré ráno dobrá snídaně?

Vidím, že reklama je silná. Ne, BeBe Dobré ráno opravdu není příklad zdravé a vyvážené snídaně, i když se tak může tvářit. Je to jenom sušenka, tedy sladkost, pamlsek. Pokud se podíváme na složení, dočteme se, že 61,5% tvoří cereálie. To je vznešený název pro obyčejnou bílou mouku, které je tam většina, a trošku jiných obilovin včetně ovesných vloček, dále je tam cukr, olej, ochucující složka (čokoláda apod. dle druhu příchuti) a 5 různých éček.

Bílá mouka s cukrem, olejem a éčky, navíc upečená=vysušená, opravdu není zdravá výživná snídaně.

BeBe Dobré ráno opravdu není příklad zdravé a vyvážené snídaně.

Uděláte mnohem lépe, když si vezmete obyčejné ovesné, nebo i jiné vločky, nejlépe s klíčky, a rozvaříte si je klidně ve vodě na kaši. Do kaše si přidejte semínka, ořechy, ovoce, nebo vyzkoušejte kaši na slano se zeleninou na páře. Ve výsledku vás to vyjde levněji než celé sušenky v líbivém plastovém obalu s velikou a drahou reklamou.



Sušenka stojí kolem 10 Kč, za tu cenu jste schopni si koupit skoro 30dkg kvalitních vloček, na jednu porci stačí mnohem méně, voda vám doma z kohoutku teče a pokud jste ochotni investovat do přípravy jídla trochu času, pak máte za stejnou cenu mnohem hodnotnější jídlo.

Nabízíte zdravé pití?

Nejzdravější nápoj, jaký nám příroda poskytuje je čistá voda. Pokud chcete kupovat nápoje, čtěte jejich složení a nekupujte si obarvenou vodu se sladidly, která se tváří jako ovocný nápoj (obrázky na obalu) a přitom neobsahuje žádné ovoce. Pokud chcete pít šťávy, vybírejte za studena lisované, nedoslazované, bez enzymace, vždy 100%ovocné. Máme v nabídce širokou paletu kvalitních šťáv a moštů. Vyzdvihla bych za studena lisované šťávy Refit upravené pouze paskalizací (tlakem)

za studena. Z Fryčovic, vyrobené kousek odtud.



Kupují si ho děti?

Ano, k mé velké radosti si děti Refity občas kupují. Nejmenším dětem kupují maminky Moštík - čistý 100% mošt lisovaný za studena v kapsičce s uzávěrem nebo taky Ovocňáky, Vitaminátory.

Nekupujte si obarvenou vodu se sladidly, která se tváří jako ovocný nápoj a přitom neobsahuje žádné ovoce. Čtěte složení kupovaných vod.

Je Diben zdravé pití?

Pokud máš na mysli Diben DRINK, pak dle informací z webu Lékárny je to tekutá výživa k popíjení při poruchách glykémie a cukrovce. Jedná se o speciální nápoj, který není určen k běžné konzumaci, ale na doporučení lékaře, či odborníka na výživu.

Co se týče složení, pak je to voda zahuštěná škrobem s přidávkem mléčné složky a obsahuje spousty dalších látek. V podstatě chemický koktejl. Pochybují, že žádná složka není syntetická, ale mohu se mýlit. Složení toho výrobku mě odrazuje:

Přípravek obsahuje vodu, mléčné bílkoviny, modifikovaný škrob, rostlinné oleje (řepkový olej, slunečnicový olej), maltodextrin, fruktózu, triglyceridy se středně dlouhým řetězcem (MCT), aroma, citronan draselný, rybí tuk,

emulgátory (sójový lecithin, E 471),chlorid sodný, cholin-tartarát, regulátory kyselosti (E 524), vit. C, sladidla (E 954, E 952), oxid hořečnatý, difosforečnan železný, síran zinečnatý, niacin, vit. E, kyselinu pantothenovou, chlorid manganatý, síran měďnatý, vit. B2, vit. B6, fluorid sodný, vit. B1, betakaroten, vit. A, kyselinu listovou, chlorid chromitý, jodid draselný, molybdenan sodný, seleničitan sodný, vit. K1, biotin, vit. D3 a vit. B12.

To složení je dlouhé, plno éček. Je to přesně ten typ výrobku, kterému je lepší se vyhnout, pokud vám jeho užití nenařídil lékař.

Takový Moštík má ve složení jedinou položku: jablečná šťáva 100%.

Ale o tom, co si koupíte, rozhodujete vy. ☺

Navíc ten Diben obsahuje nebezpečná sladidla cyklamáty a ještě sacharin. Zrovna tyhle mají do zdravé výživy opravdu hodně daleko.



U všech výrobků včetně drogerie, které беру na prodejnu, si pečlivě kontroluji složení. Vybírám zásadně bez nebezpečných azobarviv a náhradních sladidel, nikdy neberu výrobky, které obsahují aspartam, acesulfam-K, sukralozu.

Děkuji za zajímavé dotazy.

Když se řekne BIO

Mnoho lidí vyhledává bioprodukty, protože jsou podle nich zdravější. Mají mezi lidmi čím dál tím větší oblibu. Možná mezi ně patříte i vy. Ale je značka BIO v našem jídelníčku všelékem?



Když jím BIO, jím zdravě. Je to skutečně pravda?

Když řeknete, že jíte jen BIO potraviny, mnoho lidí si myslí, že to znamená, že jíte zdravě. Není to ale až tak úplně pravda. Nezáleží totiž pouze na tom, jestli je potrava tzv. BIO, či není. Nejvíce totiž záleží na složení našeho jídelníčku, na tom, jestli přijímáme některých potravin málo, nebo naopak zase příliš mnoho, kolik solíme a sladíme.

Co je BIO a co ne?

Bioprodukty jsou takové suroviny, které jsou pouze živočišného nebo rostlinného původu a splňují řadu požadavků daných zákonem. To znamená, že na tyto produkty by neměla být použita žádná umělá hnojiva, chemické postřiky nebo geneticky modifikované organismy.

To, jestli kupujete opravdu kvalitní biopotravinu, si můžete ověřit podle certifikovaných log, kterými musí být

taková potrava označena.

BIO a cena aneb proč jsou tyto produkty dražší?

Jsou však důvody, proč si mnozí lidé bioprodukty nekupují a místo po nich sáhnou po jiné potravine. Jde o to, že biopotraviny jsou často dražší než „běžné“ výrobky.

Proč tomu tak je? Vypěstovat plodinu s pomocí umělých hnojiv je snazší. Chemické prostředky, jako

jsou pesticidy, ji dobře ochrání před škůdci. Další postupy zajistí větší úrodu. Zato u produktů ekologického zemědělství není úroda bez jakýchkoliv pesticidů tak velká a je časově náročnější. O ceně biopotravin navíc rozhoduje ještě to, že hodně těchto potravin se do naší republiky dováží ze zahraničí. Největšími dodavateli bioproduktů k nám jsou Rakousko a Německo. Pro naše zemědělce je to velká výzva, protože stále více lidí chce jíst zdravě.



Nechcete bioprodukty kupovat, ale rovnou pěstovat? Jak se dočkat úrody?

K takovému úspěchu, jako je vypěstování BIO potravin na vlastní zahrádce, vede několik cest a zásad,

Které byste měli dodržet. Jedny z nejdůležitějších jsou tyto: Nepoužívejte žádná umělá hnojiva a postřiky. Nahraďte je třeba kompostem.

Nepoužívejte různé chemické odpuzovače škůdců. Existuje mnoho vyzkoušených postupů, které vaše

rostliny zaručeně ochrání. Takové slimáky odežene káva, křen pomůže odehnat mandelinku bramborovou, levandule odláká veškeré plošnice a všichni bělásci se budou držet dál od kopru.

Pravidelně plejte a snažte se zabránit, aby plevel vykvetl.

Lahodný pokrm s krásným názvem

Margherita



https://c.pxhere.com/photos/88/d3/pizza_italian_dinner_food_cheese_lunch_restaurant_431-602743_inet4

Jak se dělá pizza Margherita



https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Dough#/media/File:Pizza_1_bg.jpg

Uděláte si těsto. Jde o jednoduché chlebové těsto z mouky, panenského olivového oleje, droždí, soli a vody. Receptů na něj je na internetu dost. ☺ Těsto necháte jeden den uležet v chladu.



Autor: Arthur Mouratidis – Flickr, CC BY 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2380947>

Pak z těsta vytvoříte placku. Pizzaiolo ji umí udělat takovýmto přehazováním, vy ji asi vyválíte a vytáhnete na válu.

Proč má nejznámější italská pizza název Margherita?

Pizza Margherita vznikla v Neapoli. V roce 1889 tam přijela na návštěvu italská královna Markéta (Margherita) Savojská. Jídlo pro ni připravoval kuchař Rafael Esposito. Ten chtěl královnu uctít v národních barvách (bílá, červená, zelená), proto vymyslel speciální pokrm – pizzu s rajčetem, sýrem a bazalkou.



https://c.pxhere.com/photos/5f/77/pizza_oil_crushed_salt_wood_fired_oven_kitchen_pizzeria-1352238.jpg!d

Placku pokapete olivovým olejem.



https://en.wikipedia.org/wiki/Pizza#/media/File:Neapolitan_pizza.jpg

Potom přidáte bílý sýr mozzarella a nesmíte zapomenout na lístky čerstvé bazalky.



https://c.pxhere.com/photos/68/2b/pizza_wood_burning_oven_bake_stone_heat_earth-940441.jpg!d

Šoupnete placku do pece a pečete 3 minuty. Pozor, těsto má zůstat bílé, maximálně nazlátlé, přesto musí být křupavé a uprostřed měkké.

Zaručená tradiční specialita

Takto je pravá neapolská pizza označena od roku 2010 a zařazena Evropskou unií do skupiny pokrmů STG. Proto si opravdu tu pravou Margheritu hned tak někde nedáte. EU dokonce stanovila, kde vám ji mohou podle tradiční receptury udělat.

UNESCO zahrnuje pizzu Margheritu do nehmotného kulturního dědictví lidstva.



<https://pxhere.com/cs/photo/565953>

Pokladete ji nakrájenými rajčaty nebo rajčatovým protlakem a osolíte.



<https://pxhere.com/cs/photo/686486>

To už máte rozpáleno v peci. Asi nejlepší je pec na dřevo, ale jestli ji nemáte, stačí ta na elektřinu nebo na plyn. Ta na dřevo by měla být vytopená na 380-500°C, plynová tak stejně a elektrická na 450°C.



https://c.pxhere.com/photos/f3/41/pizza_pizza_shop_fast_food_bring_food_pizzeria_delivery_italian_food-601382.jpg!d

Samozřejmě nemusíte pizzu do ničeho balit, jako to dělá tento pizzaiolo. Klidně ji hned můžete sníst. Horká je nejlepší.

Simona Konečná, 5. třída

Celiakie je, když ...

nemůžete jíst potraviny obsahující lepek.



https://cdn.pixabay.com/photo/2016/11/21/15/53/berries-1846085_960_720.jpg

Tak takovou snídani si ten, kdo má celiakii, nikdy nedá. Celiakie je totiž celoživotní onemocnění. U lidí, kteří jí trpí, je způsobeno nesnášenlivostí lepku. Kdyby jedli výrobky z obilovin které obsahují lepek, došlo by u nich k zánětu sliznice tenkého střeva. To by pak vedlo až k tomu, že by se zmenšoval povrch tenkého střeva, a tak by se snížila jeho schopnost trávení a vstřebávání

živin. Porušení vstřebávání živin by vedlo k rozvratu metabolismu.

V čem je obsažen lepek?

Lepek obsahují obiloviny, jako jsou pšenice, žito, ječmen. To znamená, že všechny výrobky z nich nejsou pro bezlepkáře vhodné.

Celiakie je nemoc na celý život a může postihnout kohokoli v jakémkoli věku.

Jaké to je žít s celiakií?

Ono to vše vypadá velice složitě, ale kdybyste opravdu nemohli jíst lepek, tak po určité době si zvyknete a zjistíte, že to až tak velká hrůza není. Moje zkušenost je, že hodně běžně dostupných potravin je bez lepku. Například téměř všechny mléčné výrobky, nanuky, dnes i uzeniny a různá dochucovadla. Jen musíte číst etikety, na kterých jsou informace o složení výrobku.



Na co si dát pozor?

Musí se dát především pozor na těstoviny, pečivo omáčky, které se běžně zahušťují moukou. U všeho ale existují bezlepkové varianty. Jsou dostupné, jenom mnohem dražší.

Naštěstí jsou také restaurace, pekárny i školní jídelny (jako ta naše), které nabízejí bezlepková jídla, a tak si mohou bezlepkáři pochutnat třeba na svíčkové.



<https://pixabay.com/cs/photos/p%C5%A1nice-pole-plodiny-p%C5%A1eni%C4%8Dn%C3%A9-pole-1149885/>

Holka na vodítku

Název: Jmenuji se Martina – Jsem bulimička

Autor: Ivona Březinová

Česká literatura

Žánr: dívčí román, psychologický román

Nakladatelství: Albatros

Počet stran: 128

Martina už od malička slyšela od své matky, že nemůže být tlustá, má držet různé diety a vyhýbat se sladkému, aby měla štíhlou postavu. Pokud prý totiž nebude hubená, žádný chlap se do ní nezamiluje. Matka sama se však svými radami neřídí, potají se přejídá a diety odkládá. O tom ale Martina neví a sama tomu, co jí matka říká a co ji zraňuje, začíná věřit.

„Co tady děláš? Ty jsi doma?“ vyskočila jsi polekaně od kuchyňského stolu, na kterém pokořeně polehával už jen chabý zbytek nanukového dortu.

„Odpadl nám tělák.“

„A to nemůžeš zazvonit?“ vrčela jsi a marně ses snažila zakrýt nedojedený dort časopisem.

„A proč, když mám klíče?“ nechápala jsem.

„Tak. Ze slušnosti. Co kdybych tu někoho měla.“

Postupem času se všechno zhoršuje. Martina stále snižuje příjem jídla a stává se z ní anorektička. Pohledy matčina nového přítele ji přinutí k tomu, že si těsně obvazuje rostoucí prsa, aby měla „hrudník jako prkno“. Jak se zdá, má tenhle příšerný matčin přítel na Martinu ještě horší vliv než samotná matka.

Jediný, kdo se snaží, aby se dala Martina zase do pořádku, je babička. Se zděšením sleduje, jak daleko to všechno zašlo, a chce své vnučce pomoci. Bude ale její pomoc stačit?

Martina je už tak podvyživená, že se zhroutlí a skončí v nemocnici. Léčba přinese ovoce a po propuštění z nemocnice to vypadá, že je Martina na dobré cestě k úplnému uzdravení. Ale zdaleka nemá vyhráno. Ohlásí se další část mentálního onemocnění - bulimie.

„A jak si připadáš teď?“ zeptal se jí Bílek.

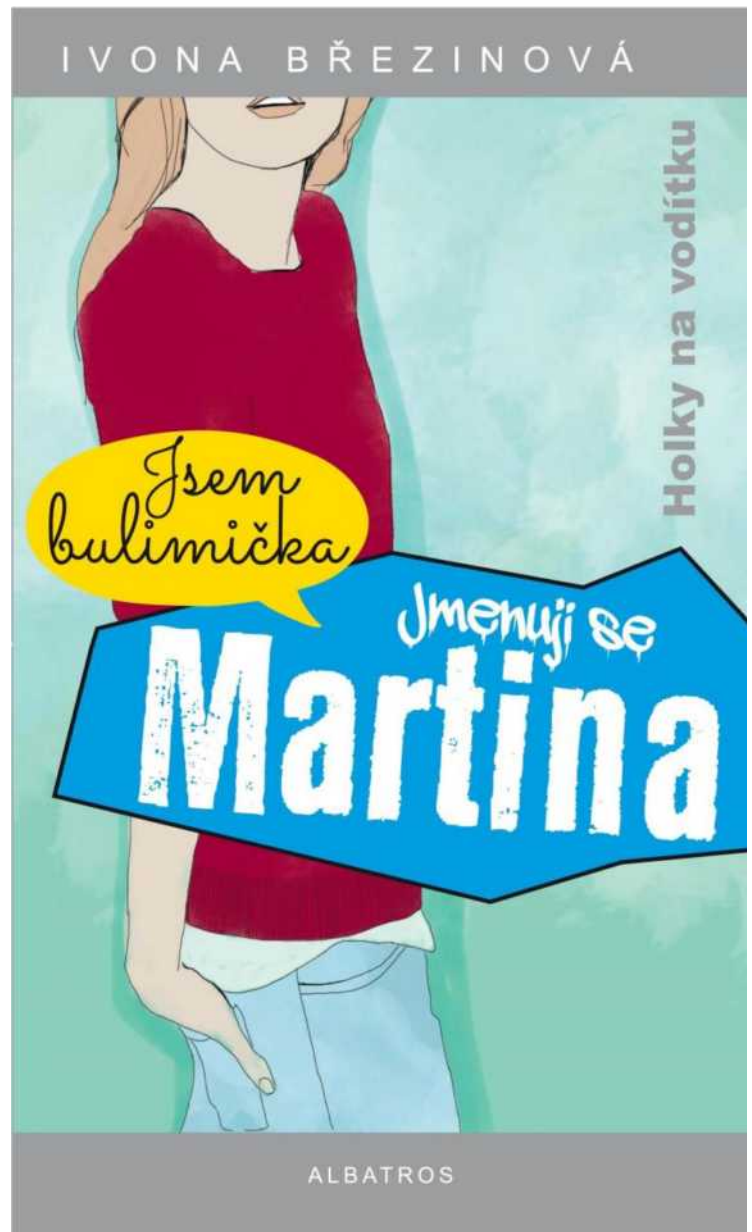
„Nenávidím svoje tělo a stydím se za něj.“

„Nenávidíš svoje tělo? Takže nenávidíš sebe. Protože tvoje tělo jsi ty. Není to nic, co bys mohla svláknout a pověsit na ramínko. Nebo odnést do čistírny.“

„To je právě škoda,“ zabručela Martina. „Moc ráda bych svoje tělo odnesla do čistírny. Nebo rovnou do popelnice.“

„A koupila si nový, vid’?“ poznamenal Bílek ironicky.

„Jenže to je právě ten omyl, Martino. Tvoje tělo je v pořádku. Je mladé a štíhlé. Ty jsi mladá, hezká a štíhlá. Jen si to nedokážeš přiznat. Připustit. Odpustit. V tom tkví tvoje onemocnění.“



Příběh má dvě dějové linie, ty se navzájem doplňují. Jedna je ve formě deníku, který si musí Martina v léčebně psát. Vlastně jde o vzpomínky na dětství, kdy se rozepisuje hlavně o životě s matkou a jejími mnoha partnery. Tady se čtenář může zamyslet nad tím, jakou moc mají slova a jak nenapravitelně mohou ublížit. Také vás autorka přivede k přemýšlení o vztahu rodičů a dětí. Jsou rodiče, kteří si přes své děti plní vlastní sny, o jejichž naplnění se sami nikdy nepokusili. Na to, jak takové „pokusy“ mohou končit, ukazuje příběh Martiny. I když je kniha určená dospívajícím, tady se přesvědčujeme o tom, že by si ji měli přečíst i dospělí.

Druhá dějová linie je zaměřena na Martinin život v léčebně a její každodenní těžký boj s bulimií. Zachycuje vztahy mezi vrstevníky v léčebně i mezi pacienty a doktory. Do děje vstupuje nová postava, která se stává klíčovou osobou v životě Martiny. Díky ní dívka začíná vidět sama sebe jinak než dosud, začíná se cítit krásná a chce se nadobro vyléčit. Čtenář má možnost zamyslet se nad tím, jak moc záleží na tom, jak vidíme sami sebe, i nad tím, co vlastně určuje naše životy, naši budoucnost.

Silvie Konečná, 9. A

Co se jí na vesmírné stanici ISS

Obyvatelé vesmírné stanice se také musí něčím živit. Je to jídlo, které se podobá tomu jaké jíme my na Zemi. Takže američtí astronauti si dávají například kuře s rýží a na Den díkůvzdání si mohou pochutnat na tradičním krocanovi. Ruští kosmonauté si dají boršč a izraelskému euronautovi dovolila ESA vzít si na palubu ISS tzv. košer potraviny.

Jídlo pro vesmír je věda

Opravdu, jde o vědeckovýzkumnou disciplínu. Člověk zodpovědný za vývoj jídla pro Američany je profesor na lowské státní univerzitě Anthony Pometto. Je ředitelem vesmírného střediska pro potravinovou technologii NASA. Evropský jídelníček je skoro vždy inspirován Francouzi. Za vývojem jídla pro euronauty stojí Alain Ducasse.

Potraviny pro ISS musí splňovat určité podmínky

Jaké podmínky to jsou? Musí být zpracováno tak, aby nemohlo chytit plíseň. Proto se potraviny pro ISS připravují těmito způsoby:

Jídlo je konzervováno sušením ve vakuu, rychlým zmrazením, maso se sterilizuje ionizujícím zářením, jiné potraviny se sterilizují tepelně. Sušené a polotekuté potraviny se

Obyvatelé ISS však mohou mít i čerstvé potraviny. Noví členové posádky mohou s sebou přivést nějaké ovoce.

Čerstvý salát? Proč ne?

Na ISS dokonce sklízí čerstvý salát. Je to dobré zpestření jídelníčku. K pěstování salátu využívají metodu „odřízni a přijď zase“. Dělá se to tak, že se z rostliny sebere vždy jen několik listů a jiné se na ní nechají. To zajistí, že rostlina přežije a vyprodukuje další listy. Sklízet je možné tak jednou za deset dnů.

Evropané mají na ISS vlastní kávuvar. Zajímalo by mě, jak takové vesmírné kafe chutná.



Ve stavu beztlíže jídlo takto „poletuje“, proto musí být dobře uzavřeno v sáčcích nebo konzervách. Chleba si tady nedají, mohl by se drobit. Poletující drobků by mohl kosmonaut vdechnout a mohl by se udusit. Místo chleba mají tortilly.



Sáčky a konzervy s jídlem a pitím, ale i kuchyňské náčiní, se připevňují ke stolu, u kterého se jídlo připravuje. Příprava jídla je tak trochu zábavná, aspoň když ji člověk sleduje ze Země. To se na tortillu natlačí různé pasty a pak se to jí.



To se někdy astronauti a kosmonauti sejdou a ze svých zásob a podle svých chutí si udělají pizza party. Doba jídla je tady taková malá společenská událost. „Vaří“ se, ochutnává, jí se a konverzuje.

Jan Stoklásek, 4. třída a RED

Potrava pro vozidla – jak dál?

Než si zajedete do restaurace na oběd, určitě nejdříve dáte najíst svému autu. Když v té restauraci zasednete ke stolu, přemýšlíte nad menu, co si dáte. Chcete, aby vám jídlo chutnalo a hlavně aby vás naplnilo energií. Očekáváte, že jídlo, které vám předloží, bude kvalitní, uvařené z prvotřídních surovin. Také předpokládáte, že kvalita bude za přijatelnou cenu.

Ale přemýšleli jste někdy nad tím, čím dodáváte energii a sílu svému dopravnímu prostředku? Víte, čím ho krmíte? Je to opravdu to nejlepší, co prospívá jak autu, tak vám?

Stále ještě máte „naftáka“ a nedáte na něho dopustit? Tak to jste asi ještě nepřemýšleli o tom, kolik zplodin během jízdy a při čekání na světelné křižovatce vypustí. Kdyby řidič takového „naftáka“ mohl řídit a současně být za svým autem, aby viděl a cítil zplodiny, které jeho vůz vypouští, možná by se pak zamyslel nad tím, jestli by nebylo dobré ho vyměnit za ekologičtější vozidlo.

No, snad už naftě jako pohonnému palivu bude brzy konec. Zatím můžeme jen říct, že její cena šla nahoru. Že by ale nákladní automobily rychle přešly z naftového na jiné palivo, jako se to předpokládá u osobních aut? To zní tak trochu jako sci-fi. I když Elon Musk a Volkswagen vyvinuli nákladáky

na elektřinu, na našich silnicích hned tak jezdit určitě nebudou.

Fosilní paliva jsou dnešek, ne budoucnost

Nejrozšířenějším palivem dneška je benzín. Používá ho většina současných aut. Stejně jako nafta se benzíny rafinují z ropy. Proto se naftě a benzínu říká fosilní paliva. Ropa totiž vznikla rozkladem organismů, hlavně pozůstatků těl rostlin, tedy dávnověkých fosilií. Naleziště ropy však nejsou bezendé.

Světové zásoby ropy rychle ubývají. Ropa totiž neslouží jen k výrobě paliva pro vozidla, ale je na ní založen veškerý chemický průmysl. Z ropy je kde co. Produkty z ní najdeme i v potravinách.

Letadla používají jako pohonnou látku kerosin, což je letecký petrolej. Má jednu skvělou vlastnost, je extrémně lehký. Proto je pro leteckou dopravu tak výhodný. Ale petrolej je také fosilní palivo, jímž si zamožujeme ovzduší, vyšší patra atmosféry.

Plyny ze spalovacích motorů znečišťují ovzduší.

Chceme najít náhradu za fosilní paliva?

Budeme mít náhradu za ropu, až její zásoby dojdou? Hledáme ji? Chceme ji najít?



Mluví se o tom, že budeme muset hledat náhradu v obnovitelných zdrojích. Ale je tím obnovitelným zdrojem řepka? Z ní se vyrábí olej, který se přidává do paliva vozidel. Takové palivo prý je ekologičtější. Je tomu tak opravdu?

Řepka, všude jenom řepka. A kde je obilí?

Jen se podívejte na ty lány řepky. Jako by naši zemědělci už nepěstovali plodiny pro výživu lidí a hospodářských zvířat, ale jen „potravu“ pro stroje.

Řešení se hledá

Řešení se hledá v takzvaných bezemisních palivech. Ty zahrnují hlavně elektřinu a vodík.

Je elektřina opravdu bezemisní? Pochybuji. Elektrická energie se v současnosti vyrábí z velké části v elektrárnách na fosilní paliva. Ať už se v nich spaluje uhlí, nafta či zemní plyn, všechno to jsou fosilní paliva. Takže o čistém ovzduší si i v tomto případě můžeme nechat jenom zdát.

V takovém Německu nebo v Dánsku jsou schopni vyrobit elektrickou energii opravdu z „čistých“ zdrojů. Mají dostatek větrných elektráren. Ale u nás? Kde je chceme stavět?



Nákladní elektromobil firmy Tesla

https://cs.wikipedia.org/wiki/Tesla_Semi

I rostliny si pochutnávají na mase

Masožravky loví kořist

Pokud jste si mysleli, že lovit kořist a poté ji pozřít je záležitost, která se týká pouze lidí a dalších živočichů, tak jste na omylu. Zřejmě jste ještě neslyšeli o masožravých rostlinách.

Ano, jsou rostliny, které požívají živočichy. Rády totiž loví různý hmyz, někdy dokonce i hlemýžďe nebo myši.

Proč to dělají?

Důvod, proč toto na rozdíl od ostatních rostlin dělají, je prostý: rostou na místech, kde mají nedostatek některých důležitých látek, a tak je získávají rozkladem hmyzu.

Rády loví hmyz, někdy uloví dokonce i hlemýžďe nebo myš.

Jak to dělají?

Každý druh masožravky má svůj způsob, jak kořist nalákat.

Například nejznámější druh **mucholapka podivná** uvězní kořist mezi dvěma čepelemi.



Rosnatka



Rosnatka a její lepkavé tentakule

Rosnatky hmyz nalákají na tentakule. To jsou žláznaté výčnělky, které vylučují drobné, silně lepkavé kapičky slizu. Ty přilákají hmyz. Hmyz se na ně přilepí, a protože kapky obsahují trávicí enzymy, rostlina jej postupně stráví.

Stejným způsobem loví hmyz **tučnice**.



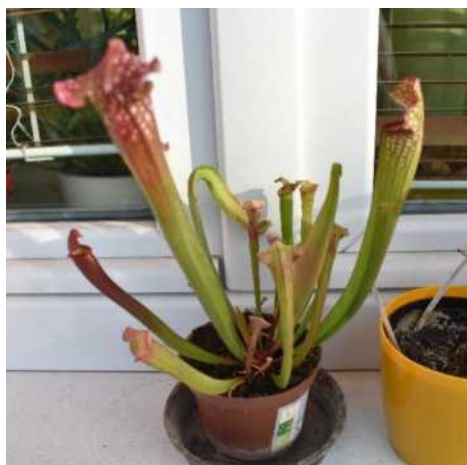
https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/0/00/Botanick%C3%A1_zahrada_T%C3%A1bor_-_%C3%A1%C4%8Dkovka.jpg/450px-Botanick%C3%A1_zahrada_T%C3%A1bor_-_%C3%A1%C4%8Dkovka.jpg

Láčkovka

Špirlice a **láčkovky** lákají hmyz dovnitř pastí připomínajících nálevky, na jejichž dně se nachází trávicí tekutina. Existují však i špirlice s protichůdnými chloupky, kdy se hmyz octne v jednosměrném tunelu.



Mucholapka podivná



Špirlice



Špirlice

Když se masožravka stane inspirací

Český svaz zahrádkářů uspořádal letos celorepublikovou výtvarnou soutěž „Moje oblíbená rostlina“, do které se přihlásila i naše redaktorka Silva Konečná.

Silva je nadšenou obdivovatelkou a úspěšnou pěstitelkou masožravých rostlin. Dokonce se více než rok věnovala jejich zkoumání. Její badatelská práce ji přivedla k důkladnému pozorování rostlin, což plně využila při zpracovávání tématu výtvarné soutěže.

Silvu už dlouhou dobu okouzlují jeden druh masožravých

rostlin. Je to mucholapka podivná. Naši čtenáři si možná vzpomenou na její článek o této rostlině, který jsme zveřejnili v jednom z loňských čísel (Za)školáčka.

Letos pronikla do tajů života této podivuhodné rostliny ještě hlouběji, když ji chtěla zachytit ve svém výtvarném díle a odhalila její dekorativní charakter.

Silva také našim čtenářům podhaluje, jak její výtvarné dílo vznikalo.



6. místo Kresba-C; ZŠ, MŠ Masarykova, Hnojník 120, Silvie Konečná

Pravdivý příběh krajty albína

Stalo se jednoho dne, vlastně 24. května, v jednom malém městečku, vlastně ve Štramberku, na jedné akvariijní a terarijní výstavě, vlastně v Minizoo Aqua Terra.

Příběh se odehrál před našima očima a je stoprocentně pravdivý. Osoby a obsazení: krajta tygrovitá albín - chovaneček zmíněné expozice terarijních zvířat.



Další pravdivý příběh z Aqua Terra



Víte, kdo vymyslel e-mail?

Byl to tady ten pán.



Jmenuje se, nebo spíš jmenoval se (zemřel v roce 2016)

Raymond Samuel Tomlinson

Ray Tomlinson byl americký počítačový programátor, kterého můžeme považovat za průkopníka a otce elektronické pošty.

On totiž už skoro před padesáti lety **vymyslel a zprovoznil první e-mailový program.**

Tehdy sice ještě nebyl internet, zato existoval systém ARPANET, a v jeho prostředí Tomlinson svůj systém schopný odesílat poštu realizoval.

Jeho systém byl první, který umožnil posílat zprávy uživatelům různých počítačů. K tomu zvolil znak

„zavináče“, který používáme dodnes. Byl to Tomlinson, kdo rozhodl, jak bude vypadat e-mailová adresa a vtiskl jí podobu, jak ji známe i dnes.

Tomlinson tak způsobil úplnou revoluci ve způsobu písemné komunikace.

Je zajímavé, že on sám ani jeho nadřízení a spolupracovníci nepovažovali jeho nový systém elektronické komunikace za důležitý. Vznikl totiž z momentálního nápadu a byl vlastně vedlejším produktem jeho práce na úplně jiných zadáních.

Zajímavé taky je, že se e-mailové služby rozšířily a lidé je začali masově využívat až 25 let po první realizaci e-mailové pošty, když ji koupil Microsoft..

Víte, co byl MS-DOS?



MS-DOS (Disk Operating System=diskový operační systém) je rodina velmi podobných a jednoduchých operačních systémů s textovým uživatelským rozhraním. Ty dominovaly IBM PC kompatibilním počítačům mezi roky 1981 a 1995, nebo spíš tak do roku 2000, když se

započítají na DOSu založené verze Microsoft Windows. MS-DOS totiž časem dostal grafické prostředí, které se stalo základem všech Windows.

Že nevíte, co je operační systém? Tak to je základní programové vybavení počítače, tedy software.

Dnes už jde sice o historický operační systém, ale pořád má o něho zájem mnoho lidí. Jde hlavně o zájemce o rané operační systémy. Proto Microsoft přišel s tím, že si ho můžete volně stáhnout, a to na GitHub.

V MS-DOS jsou taky celkem dobré hry.



Pryč se stresem z konce roku

Správná volba = 2D rubačka Soul Knight

Soul Knight je typická 2D rubačka, ve které je pět úrovní.

Probíjíte se přes hordy nepřátel v pěti světech. Na konci každého světa vás čeká Boss. Bossové jsou rozmanití a to samé platí i pro ostatní nepřátele, od šamanů až po rytíře.

Zbraní je tu taky dost. Některé z nich jsou opravdu výjimečné, například létající karty nebo mrkev.

Hra je výjimečná tím, že si na nic nehraje.

Plusy

Grafické zpracování
Hudba
Rozmanití nepřátele

Mínusy

Občasné záseky mezi úrovněmi



Hodnocení

9/10

Ondřej Švéda, 7. B

Zasmějte se ...

Manžel se nimrá v jídle a ptá se:

Miláčku, to je zase jídlo z plechovky?

se Simčou

Ano, byl na ní krásný pejsek.

A bylo na ní napsáno PRO VAŠEHO MILÁČKA.

Simona Konečná, 5. třída



Redakční tým:

Silvie Konečná, 9. A, Viktorie Kačorová, 7. A, Ondřej Švéda, 7. B, Marek Witas, 6. A, Simona Konečná, 5. tř., Jan Stoklásek, 4. tř., Marie Stryjová, 6. C, Klára Kutajová, 6. C, Karolína Tomicová, 6. C, Michaela Bičanovská, 5. tř., Radim Mižda, 6. C

Na čísle spolupracovali:

Mgr. Magda Luzarová, Mgr. Hana Kurillová, Marie Bijoková, Mgr. Ivana Blablová, Jiří Pyszko, 8. B, Erik Šrámek, 4. tř., Ondřej Čečotka, 6. A, Marie Glombíčková, 7. C, Marie Povalová, 7. C, Sára Vávrová, 7. C



Fotodokumentaci k článkům o akcích poskytli žáci a učitelé školy, ostatní fotografie jsou převzaty z veřejně přístupných zdrojů www.wikipedia.cz, upload.wikimedia.com, pixabay.com, youtube

Autorka loga časopisu: Natálie Kozlová, absolventka školy

Autorka ekologa: Silvie Konečná, 9. A

Editor: PhDr. Eva Fojtíková, školní knihovnice

Vydavatel: MZŠ a MŠ, Hnojník 120, p. o.

16. číslo vychází 27. června 2019